



Velkommen til Rekordmila 2023 – vårens raskeste eventyr

NB!! NYTT STARTTIDSPUNKT KL 12.30 NB!!

Velkommen til den femte utgaven av Rekordmila. Løypa er helt identisk med 2022 – utgaven. Løpet starter fra Buvika sentrum

søndag 4. juni kl 1230.

Under finner du en del praktisk informasjon om løpet, samt løpsreglement og kart. Det er viktige at du er kjent med dette.

Vi gleder oss til å ta imot deg!

Parkering og garderobe

Parkering finner du i området ved Skaunhallen. Både foran og bak hallen vil dere finne plasser. Det vil IKKE være muligheter for garderobe eller dusj. (se kart neders). Det vil være en parkeringsvakt her.

Det settes også ut to mobile toalett i nærheten av start- og mål området

Før løpet

Det vil være utdeling av startnummer samt tidtakerbrikke (skal være på leggen) fra kl 11 løpsdagen. Du kan hente startnummeret ditt frem til kl 1240

For at du skal finne ditt startnummer så raskt som mulig ber vi deg om å være tidlig ute.

Løpet

Løpet starter **kl 12.30** fra Buvika sentrum og starten er på FV800, gamle E39. Løpet starter på asfalten FV800 og dere løper KUN på asfalt(bortsett fra de siste 50 meterne som er på tursti). Du løper langs fylkesveien i ca 2,5 kilometer og fortsetter rett frem på Øysandveien, helt frem til vending **som er på 5,25 kilometer og ikke på 5 kilometersmerket** (mot Udduvollbrua). Der vender du og løper akkurat sammen veien tilbake – fortsatt på venstre side, og med ett viktig unntak:

Ca 50 meter fra mål skal du krysse veien og løpe ned på tursti som er parallelt med bilvegen. I og med at start og mål IKKE er på samme plass, vil denne krysningen av vei ned mot tursti være et godt stykke før plassen dere startet. Etter at du har løpt ned på turstien er målgang ca 50 meter unna. Se ellers vedlagte kart som viser dette. Der vil være funksjonærer som viser veien for løperne. Finn Trafikkvakta vil ha ansvar for sperring av vei der det trengs. Det kan komme buss, men tidspunktet er satt slik at vi skal unngå buss.

Løping i bredden

På enkelte steder er det smalt. Spesielt gjelder dette rett før etter vending. Det bør løpes maks to i bredden – ellers oppfordres det til å bruke sunn fornuft. Selv om vi forsøker å holde bilene unna, så kan det ikke utelukkes at biler kan komme mot.



Ernæring

Vann, saft, boller og bananer i målområdet. Ingen vannstasjon underveis.

Kiosk

Enkel servering

Fair Play

"Fair play" er en grunnregel; ingen obstruksjon av andre deltakere. Løperne må ta hensyn under konkurransen for å unngå å skape farlige situasjoner både i forhold til medløpere og andre trafikanter.

Vi oppfordrer også alle til å kaste søppel i beholdere plassert ut i startområdet.

Fartsholdere:

Vi har tre fartsholdere. Disse løper på 40 minutter, 45 og 50 minutter. Disse vil løpe jevnt hele veien. Disse vil være merket med flagg der tiden de skal løpe på står påført. Ta ansvar selv for å finne tak i din fartsholder.

Medisinsk personell

Røde Kors vil være utplassert i startområdet med ansvaret for det medisinske.

Premieutdeling:

Det er pengepremier til de tre beste i herre- og dameklassen. Det blir ikke noe premiesermoni i etterkant av løpet. Premievinnerne vil bli kontaktet.

Premiene er kr 3000-2000-1000

Det er også tusen kroner i bonus for de som setter løyperekord (nåværende er 30.19.2) og ytterligere tusen kroner for den første som løper under 30 minutter.

Løpsledelse:

- Arman Vestad tlf 45440875
- Ketil Solberg tlf 48180989

Disse har også ansvar for eventuelle brudd på løpsreglementet.



Løpsreglement:

1. Løpet er varslet og godkjent av Politi. Vi har også vakter som vil være påpasselig med å skåne løperne for biltrafikk. Det er også skilt som varsler bilister om dette. Det vil likevel være trafikk på stedet slik at løperne bes om å være oppmerksomme på dette.
2. **Det skal løpes på venstre side av veien. Løpere som ikke følger dette vil bli disket. Vi kan komme til å diske bare de vi ser som bryter denne regelen. Ikke ta sjansen på at det blir deg. Protester med henvisning til at andre gjorde det samme, vil bli avvist**
3. Ved vending er det tilstrekkelig å være bak de to kjeglene som står i hver ende av veien med en fot. Du trenger ikke å løpe rundt kjeglene. Pass likevel på å skifte side ved vending slik at du hele tiden holder deg til venstre.
4. Etter samråd med Politiet har vi valgt å forby bruk av «lyd på øret».
5. Det gis ikke refusjon av startkontingenten
6. Det løpes på eget ansvar
7. Utøverne må gjøre seg kjent med løpskartet
8. Det er fotografer til stede og disse vil ta bilder av generell karakter. Disse kan brukes på arrangementets hjemme- eller Facebook side og til media som Kondis og lokalpresse.

En stor takk til våre sponsorer Orkla Sparebank, Norgesmøller i Buvika, Sportshuset Melhus og YX-Seven Eleven Buvika.

Også en stor takk til vår samarbeidspartner The Human Aspect.
En organisasjonen som jobber verden rundt for å skape mer
åpenhet rundt psykisk helse.

De har verdens største livsefaringsbibliotek på video. Se og bli
inspirert fra deres nettside.

www.thehumanaspect.com

Se og hør på en hilsen fra Jimmy Westerheim ved å følge denne
lenken

https://youtu.be/orKP5uCD_y4

